

MIXED FISH

Captain's Dinner! H.O.M.E. hat köstliche Gourmet-Rezepte für ein maritimes Mahl parat

FOTOS MANFRED KLIMEK, ULRIKE HOLSTEN, DAMIR FABIJANIĆ ASSISTENZ CHRIS NOLTEKÜHLMANN, FLORIAN REISCHENAUER FOOD-STYLING ULLA KILLING, PIO ASSISTENZ JANINE DUDENHÖFFER, STEPHAN ZUBER REDAKTION STELLA HEMPEL, MANFRED KLIMEK, ANDREAS TÖLKE

für 4 Personen

THUNFISCH 500 g frischer Yellowfin-Thunfisch in Sashimi-Qualität

SESAMDRESSING 1 TL Olivenöl // 2 TL Shiro Dashi oder helle Sojasoße // 1 TL weißer Sesam // 250 g Mizuna (gewaschen & geputzt), 1 Mini-Romanesco (blanchiert, in Röschen zerteilt)

WASABIPASTE 1 TL grüne Wasabipaste // 2 TL Frischkäse

SESAMDRESSING Shiro Dashi, Sesam und Olivenöl gut vermischen. **WASABIPASTE** Wasabi, Frischkäse und etwas Salz vermischen und in einen Dressiersack füllen.

THUNFISCH Gekühlten Thunfisch in dünne Scheiben schneiden.

ANRICHTEN Thunfischscheiben auf dem Teller anrichten. Jeweils einen Tupfen Wasabipaste auf die Thunfischscheiben setzen. Mizuna und die Mini-Romanescoröschen verteilen. Mit Sesamdressing beträufeln. Etwas grobes Meersalz und frisch gemahlenen Pfeffer darüberstreuen.

ALTERNATIVE ZUM THUNFISCH Für dieses Gericht kann man genauso 250 g frisches Schollenfilet verwenden.

// THUNFISCH-CARPACCIO

für 4 Personen

FISCH 4 Fischfilets (Kabeljau) // 250 g Mehl // 250 ml Bier // 1 Ei // 1 EL Sojasoße // Chilipulver // Meersalz // Öl zum Ausbacken // Meersalz & frischer Pfeffer aus der Mühle

CHIPS/POMMES PAILLE 500 g festkochende Kartoffeln // Öl zum Ausbacken

PETERSILIENSALZ 3 Stängel Petersilie // 1½ TL Meersalz

POMMES PAILLE Kartoffeln waschen und schälen. In sehr feine Streifen schneiden. Mit einem Küchentuch trocken tupfen. Im heißen Öl ca. 3-4 Min. frittieren. Vorsichtig aus dem Öl

herausheben und mit Petersiliensalz bestreuen. **KABELJAU** Mehl, Bier, Ei, Sojasoße sowie Chiliflocken und etwas Salz zu einem sämigen Teig verrühren. Teig eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Fischfilets waschen und trocken tupfen. In kleine Würfel schneiden. Auf beiden Seiten etwas salzen und pfeffern. Filets mit einer Gabel durch den Teig ziehen und in ausreichend heißem Öl 3-4 Min. frittieren.

PETERSILIENSALZ Petersilie abzupfen und klein schneiden. Zusammen mit Meersalz im Mörser zermahlen. Mit verschiedenen Dips (Cocktailsoße, Ketchup und Mayonnaise) servieren.

// FISH
// CHIPS

// SARDINE
// TOMATEN-DASHI
// AUBERGINE



für 4 Personen

BRETONISCHE SARDINE 4 Stk. fangfrische Sardinen // Meersalz // Dauro-Olivenöl

Die Filets komplett von den Gräten entfernen und salzen. Eine Klarsichthaushaltsfolie nehmen, den Fisch fest darin einrollen und für 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Dann aus der Folie nehmen, dünn mit Olivenöl einreiben und auf einem sehr heißen Grill für wenige Sekunden von allen Seiten angrillen.

GEBRANNTES TOMATEN-DASHI weißer Tomatenfond, auf 100 ml reduziert (2 kg reife Tomaten leicht ansalzen, pürieren, in ein Tuch geben und über Nacht austropfen lassen) // 2 l Fischfond (auf 100 ml reduziert) // 2 Stangen Zimt // ½ Bd. Thai-Basilikum // 5 g Bonitoflocken // ca. ½ EL Balsamico // ¼ Stk. süße Chilischote // 1 Stk. Zitronengras // 1 Msp. Schale einer unbehandelten Zitrone // 5 g Ingwerknolle (geschält) // 3 Zweige Koriandergrün // Meersalz // 1 Msp. Kumin

Zimtstangen über offener Flamme abbrennen, so entwickelt der Zimt ein interessantes Aroma. Alle Zutaten zusammengeben und 20 Min. am Herdrand ziehen lassen, ohne zu kochen - die Temperatur sollte ein wärmeres Lauwarm sein. Durch ein Sieb streichen, abschmecken und den Fisch angießen.

AUBERGINEN-CHUTNEY 1 Aubergine // 1 EL geröstete Pinienkerne (gehackt) // 100 ml Geflügelfond (auf 12 ml reduziert) // 1 EL Austernsoße // Meersalz // weißer Balsamico // 2 Stiele Basilikum // Kumin // 1 Msp. geriebener Knoblauch // ½ Stange Lauch // 1 Msp. fein gehackter Rosmarin // Olivenöl

Die Aubergine schälen und, damit sie nicht anläuft, mit etwas Zitronensaft einreiben. Dennoch muss sie schnell verarbeitet werden, da sie dazu neigt, schnell zu ergrauen. Nun in Scheiben von ca. 0,5 cm Dicke schneiden, ½ Std. vor dem Verarbeiten leicht ansalzen, damit das Wasser austritt, und mit Knoblauch leicht einreiben. Dann in einer vorgeheizten Pfanne kurz und kräftig in Olivenöl anschwitzen und in feine Würfel schneiden. Aufgepasst: Je weniger Fett in der Pfanne ist, desto mehr Röstaromen entstehen. Das Helle vom unteren Lauchende in feine Würfel schneiden, mit den verbliebenen Zutaten in die Pfanne geben und kurz garen, sodass die Farbe der Produkte erhalten bleibt, abschmecken. Das Basilikum bleibt im Ganzen, da es bei Hitze unansehnlich wird.

MARINIERTER THAI-AUBERGINE & SESAM-KORIANDER-VINAIGRETTE 2 Stk. Thai-Aubergine // 2 EL ungeröstetes Sesamöl // 2 Stk. Zitronengras (geschnitten) // 4 Schalotten (in feine Würfel geschnitten) // 2 Zweige

Thymian // 1 EL geröstete Korianderkörner // 5 Zweige Koriander (frisch) // 1 EL Butter // 1 TL gelber Curry // 1 EL Honig // 100 ml reduzierter Geflügelfond // 1 EL Bratensoße // 1 EL Mangoabschnitte (alles reduziert) // 2 EL Austernsoße // 2 EL dunkle Pilz-Sojasoße // 2 Msp. Limonenabrieb // 4 Pfefferkörner // 1 EL Asia-Fischsoße // 1 EL Ketchup // 1 Stk. süße Chilischote (in Würfeln) // 12 Tropfen geröstetes Sesamöl // 3 Stk. Kaffir-Limonenblätter // Meersalz // Reisessig

Curry in Butter farblos anschwitzen und alle Zutaten bis auf die Aubergine zugeben, einmal kurz aufkochen lassen und sofort vom Herd nehmen, damit die Aromen/ätherischen Öle nicht verdampfen. Kurz anmischen und ca. 1 Std. stehen lassen. In der Zwischenzeit die Thai-Aubergine halbieren, auf der Schnittfläche kurz und heiß anbraten. Zum Schluss die Marinade durch ein Sieb streichen und über die Aubergine gießen, diese in der Marinade 2 Std. ziehen lassen und vor dem Servieren 10 Min. bei 120° C im Ofen garen.

GARNITUR Mit gerauchter Tomaten-Limonen-Marinade eingelegte Avocado; in Nelke eingelegte Limonenfilets; Auberginenpüree; rote Sake-Reisessig-Zwiebel; Korianderkresse; Wasabi-Grisini oder Weizengras

für 4 Personen

400 g weißer Heilbutt // reichlich Butter // 40 g Zucker // 50 g ganze Mandeln (geschält) // 20 g schwarze Oliven (ofengetrocknet) // 1 Sträußchen Thymian // Knoblauch // Salz & Pfeffer aus der Mühle // Olivenöl // 200 g Babyspinat // Muskat // 150 ml Orangensaft // 150 ml Krustentierfond // 1 TL rosa Pfeffer

Für die Kruste Zucker zu Karamell schmelzen, die Mandeln darin schwenken, bis sie von Karamell umhüllt sind. Sofort auf Backpapier geben und auskühlen lassen. Erkalte fein hacken.

Oliven ebenfalls hacken. Butter schaumig schlagen. Mandeln, Oliven, den gehackten Thymian und Pfeffer zugeben, zu einer glatten Masse rühren und zu einer Rolle

formen. In Klarsichtfolie verpacken und einfrieren. Die gefrorene Masse in hauchdünne Scheiben schneiden.

Orangensaft mit dem Krustentierfond, Knoblauch und Thymianstängel auf 50 ml reduzieren. Rosa Pfeffer über ein Sieb streichen, um ihn zu schälen. Pfeffer, gehackten Thymian und Butter in den Fond geben, gut mixen. Heilbutt in einer Teflonpfanne in Olivenöl kurz auf beiden Seiten anbraten, auf ein bebuttertes Blech legen und mit den dünnen Oliven-Mandel-Butter-Scheiben belegen. Ofen auf Grillstufe vorheizen und den Fisch auf der obersten Schiene ca. 3 Min. gratinieren, bis die Kruste goldbraun ist. Butter nussbraun werden lassen. Spinat zugeben, wenden, bis er in sich zusammenfällt. Mit Salz und Muskat würzen.



// HEILBUTT
// OLIVEN
// SPINAT



// WOLFSBARSCH
// MÖHREN
// QUINOA

für 3 Personen

WOLFSBARSCH 1 Wolfsbarschfilet // 1 TL Olivenöl // Salz // Pfeffer // Basilikum

MÖHREN UND QUINOA 2 Möhren // 1 EL Zucker // 1 EL Butter // 1 EL Sahne // 1 TL Quinoa-Samen (vor der Verwendung 4 Std. in Wasser quellen lassen, damit Bitterstoffe entzogen werden)

Wolfsbarsch putzen, mit den anderen Zutaten marinieren, Spieß einsetzen. Auf kleiner Flamme kochen, dann ruhen lassen. Zucker, Sahne und Butter in einen Topf geben und daraus eine Karamellmasse herstellen. Schräg geschnittene Möhren leicht in heißem Wasser ankochen, danach in die Karamellmasse geben, Quinoa darüberstreuen. Die Wolfsbarschröllchen jeweils auf ein Möhrenschnitzel stecken.

// LACHS
// SPINAT
// BUTTERSCHAUM



für 2 Personen

480 g Lachsfilet // 500 g Babyspinat // 50 ml Weißwein // 100 ml Fischfond // 100 g Butter // 50 g Sahne // 100 g Crème fraîche // Salz // Muskatnuss

LACHSFILET in acht gleich große Stücke schneiden und mit flüssiger Butter bestreichen. Auf einen Teller geben und mit Klarsichtfolie bedecken. Diesen Teller in das Rohr geben und bei ca. 70°C für 20 Min. garen. **SCHAUM** Butter in einem Topf schmelzen und braun werden lassen. Mit dem Weißwein ablöschen, danach den Wein auf 1/10 einreduzieren, mit dem Fischfond und der Sahne auffüllen und alles mit dem Stabmixer vermischen, aufschäumen. Der beste Schaum entsteht bei einer Temperatur von 68°C. **CREMESPINAT** In einer Pfanne den Spinat in wenig Butter anschwitzen und zusammenfallen lassen. Dann die Crème fraîche begeben und mit Salz und Muskatnuss würzen. Danach alles in einem Mixbecher fein pürieren.